



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2021/2/4

2021/2/1~2021/2/15

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)	2月8日(月)		
10:30	close	10:00~11:00 Advance (members only) J.	10:00~11:00 Back&Arm Naco		10:00~11:00 Basic Ayumi	10:00~11:00 Hip&Leg nana.N	10:00~11:00 Basic nana.N	close		
12:00		11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Waist nami		11:30~12:30 Waist J.	11:30~12:30 Back&Arm Naco	11:30~12:30 Advance (members only) J.			
13:30		13:00~14:00 Pilates Workout Rico	13:00~14:00 Basic Naco		13:00~14:00 Basic Naco	13:00~14:00 Basic nami	13:00~14:00 Jump to Burn Ayumi		13:00~14:00 Body Balance nami	
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg J.	14:30~15:30 Body Balance nami		14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:20 Peach Hip Ayumi	14:30~15:30 Waist Rico		14:30~15:30 Hip&Leg nana.N	
17:00							16:00~17:00 Basic Naco		16:00~17:00 Basic J.	
18:00		18:00~19:00 Strech&Conditioning Rico	18:00~19:00 Hip&Leg nana.N		18:00~19:00 Peach Hip Rico	18:00~19:00 Pilates Workout nami	19:00~20:00 Basic Rico		17:30~18:20 Peach Hip Ayumi	19:00~20:00 Strech&Conditioning nami
19:30		19:30~20:30 Waist Ayumi	19:30~20:30 Basic J.		19:30~20:30 Back&Arm Naco	19:30~20:30 Basic Naco				
21:00		21:00~22:00 Basic nana.N	21:00~22:00 Jump to Burn Ayumi		21:00~22:00 Basic nana.N	21:00~22:00 Basic Rico	21:00~22:00 Hip&Leg Rico			

	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)	2月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Basic nami	10:00~11:00 Hip&Leg Ayumi	10:00~11:00 Jump to Burn Ayumi	10:00~11:00 Back&Arm Rico	10:00~11:00 Strech&Conditioning Naco	10:00~11:00 Basic Ayumi	close
12:00	11:30~12:30 Back&Arm Rico	11:30~12:30 Body Balance nami	11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Hip&Leg nana.N	11:30~12:20 Peach Hip Rico	11:30~12:30 Hip&Leg J.	
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg nami	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Waist Ayumi	13:00~14:00 Jump to Burn Uki	13:00~14:00 Basic Ayumi	13:00~14:00 Pilates Workout nami	
15:00	14:30~15:30 Basic Rico		14:30~15:30 Advance (members only) J.	14:30~15:30 Basic nana.N	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Jump to Burn Ayumi	
17:00			16:00~17:00 Hip&Leg Rico		16:00~17:00 Basic nana.N	16:00~17:00 Waist J.	
18:00	18:00~19:00 Basic nana.N	18:00~19:00 Hip&Leg nana.N	17:30~18:30 Body Balance Naco	18:00~19:00 Basic Ayumi	17:30~18:30 Waist Ayumi	17:30~18:30 Basic nana.N	
19:30	19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Basic Naco	19:00~20:00 Basic Rico	19:00~20:00 Advance (members only) J.	19:00~20:00 Basic nami		
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg nana.N	21:00~21:50 Peach Hip Rico		21:00~22:00 Pilates Workout Ayumi			

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2021/2/16~2021/2/28

	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)	2月22日(月)	2月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Waist nami	10:00~11:00 Jump to Burn Uki		10:00~10:50 Peach Hip Ayumi	10:00~11:00 Back&Arm Naco	10:00~11:00 Hip&Leg J.	close	10:00~11:00 Body Balance nami
12:00	11:30~12:30 Basic Naco	11:30~12:30 Hip&Leg nami		11:30~12:30 Basic nana.N	11:30~12:30 Basic Ayumi	11:30~12:20 Peach Hip Rico		11:30~12:30 Basic Naco
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg nana.N	13:00~14:00 Basic nana.N		13:00~14:00 Back&Arm Naco	13:00~14:00 Advance (members only) J.	13:00~14:00 Basic nami		13:00~13:50 Peach Hip Rico
15:00	14:30~15:30 Body Balance nami	14:30~15:30 Waist nami		14:30~15:30 Basic Ayumi	14:30~15:30 Body Balance Naco	14:30~15:30 Release&Strength J.		14:30~15:30 Hip&Leg nami
					16:00~17:00 Basic nami	16:00~17:00 Basic Naco		16:00~17:00 Jump to Burn Rico
17:00					17:30~18:30 Release&Strength J.	17:30~18:30 Waist nami		17:30~18:30 Basic Ayumi
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg nana.N	18:00~19:00 Basic Rico	18:00~19:00 Waist J.	18:00~19:00 Basic Naco	19:00~20:00 Jump to Burn Rico	19:00~20:00 Pilates Workout Ayumi		19:00~20:00 Pilates Workout J.
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout Rico	19:30~20:30 Hip&Leg Ayumi	19:30~20:30 Basic Rico	19:30~20:30 Advance (members only) J.				
21:00	21:00~22:00 Basic J.	21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Back&Arm Naco	21:00~22:00 Body Balance nami				

	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
10:30	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Naco		10:00~11:00 Basic Rico	10:00~11:00 Hip&Leg Ayumi	10:00~11:00 Release&Strength nana.N
12:00	11:30~12:30 Waist Rico		11:30~12:30 Release&Strength J.	11:30~12:30 Pilates Workout nami	11:30~12:30 Basic Ayumi
13:30	13:00~14:00 Basic nami		13:00~14:00 Jump to Burn Uki	13:00~14:00 Basic nana.N	13:00~14:00 Advance (members only) J.
15:00			14:30~15:30 Waist Rico	14:30~15:20 Peach Hip Ayumi	14:30~15:30 Hip&Leg nana.N
				16:00~17:00 Waist J.	16:00~17:00 Jump to Burn Ayumi
17:00				17:30~18:30 Release&Strength nana.N	17:30~18:30 Basic Rico
18:00	18:00~19:00 Basic Ayumi	18:00~19:00 Hip&Leg nana.N	18:00~19:00 Basic nana.N	19:00~20:00 Basic Naco	19:00~20:00 Waist nami
19:30	19:30~20:30 Release&Strength nana.N	19:30~20:20 Peach Hip Ayumi	19:30~20:30 Back&Arm Naco		
21:00	21:00~22:00 Advance (members only) J.	21:00~22:00 Basic nana.N	21:00~22:00 Hip&Leg nana.N		

## STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)